



مرض كوفيد-19: كيفية العناية بشخص مصاب بكوفيد-19 في المنزل نصيحة لمن يقدمون الرعاية

إذا كنت تعتني بشخص تم تشخيصه بكوفيد-19، فلتتبع هذه النصيحة لحماية نفسك وحماية الآخرين في المنزل، وكذلك حماية أولئك الأشخاص ممن هم في مجتمعك المحلي.

الحد من المخالطة

- ينبغي أن يقدم الرعاية شخص واحد في أتم الصحة.
- لا تشارك الأشياء الشخصية مع المريض، مثل فرشاة الأسنان أو المناشف أو بياضات السرير أو الأواني أو الأجهزة الإلكترونية.
- استخدم حمام منفصل عن الحمام الذي يستخدمه المريض، إن أمكن ذلك.
 - إذا لم يتسنى ذلك، يجب على المريض أن يغلق غطاء المراض قبل شطفه.
- قد ينقل بعض الأشخاص كوفيد-19 على الرغم من عدم ظهور أي أعراض عليهم. يمكن لارتداء الكمامة، بما في ذلك الكمامات غير الطبية أو أغطية الوجه (مثلا مصنوعة على الأقل من طبقتين من قماش منسوج بإحكام والمصممة بغرض تغطية الأنف والعم تمامًا وبدون فجوات، وتثبيتها على الرأس بربطات أو بحلقتين حول الأذنين) أن يساعد في حماية الآخرين من حولك.
- الامتناع عن مخالطة الحيوانات، حيث كان هناك العديد من التقارير عن أناس نقلوا كوفيد-19 إلى حيواناتهم الأليفة.

احم نفسك

- إذا أمكن ذلك، فإن الأشخاص الأكثر عرضة للإصابة بأمراض خطيرة جزاء كوفيد-19 لا يتحتّم عليهم أن يقدموا الرعاية لشخص مصاب بـ كوفيد-19.
 - يشمل هؤلاء الأشخاص كبار السن، وذوي الحالات الطبية المزمنة (مثل أمراض القلب والسكري) أو ممن يعانون من ضعف الجهاز المناعي.
- إذا كان لا بُدّ أن تكون على بعد مترين من المريض، فارتدِ مستلزمات الوقاية الشخصية وهي:
 - كمامة طبية
 - قفازات مُعدّة للاستخدام مرةً واحدةً.
 - ما يلزم لحماية العينين
- ارتداء قفازات مُعدّة للاستخدام مرةً واحدةً عند لمس المريض ومحيطه والأشياء أو المسطحات المتسخة.
- تجنب إعادة استخدام الكمامات الطبية أو القفازات.
- قم بتنظيف يديك عدة مرات أثناء اليوم لمدة 20 ثانية على الأقل، خاصةً بعد مخالطة الشخص المريض وبعد إزالة القفازات وكمامات الوجه وما يحمي العينين.
- جفف يديك بمناديل ورقية مُعدّة للاستخدام مرةً واحدةً.
- إذا لم تتوفر المناديل الورقية، استخدم منشفة يمكن إعادة استخدامها واستبدالها بمنشفةٍ أخرى عندما تصبح مبتلة.
- يمكنك أيضًا إزالة الأوساخ بمنديل مبلل ثم استخدام معقم اليدين المصنوع أساساً من الكحول يحتوي على نسبة 60 في المائة من الكحول.
- تجنب لمس عينيك وأنفك وفمك بيدين لم يتم غسلهما.

ارتداء الكمامات

- يُوصى باستخدام كمامات طبية لمرضى كوفيد-19 في المنزل ولحماية أولئك الذين يقدمون رعاية مباشرة لمرضى





كوفيد-19 في المنزل.

- يجب أن يقتصر استخدام أجهزة التنفس N95 على العاملين في مجال الرعاية الصحية وعدم استخدامها في تقديم الرعاية في المنزل.
- في حالة عدم توفر الكمامات الطبية، يمكن أن يرتدي الشخص المريض كمامات غير طبية أو أغطية للوجه (مثلا مصنوعة على الأقل من طبقتين من قماش منسوج بإحكام ومُصممة لتغطية الأنف والفم تمامًا بدون فجوات، ويتم تثبيتها على الرأس بواسطة أربطة أو حلقتين خلف الأذنين)، إذا كان ذلك بوسعه. سيغطي ذلك الفم والأنف، وقد يمنع رذاذ الجهاز التنفسي من نقل العدوى للآخرين أو تلوين المسطحات.
- قد يرتدي الكمامة غير الطبية أو غطاء الوجه أولئك الذين يقدمون الرعاية المباشرة لمرضى كوفيد-19 في المنزل. ومع ذلك، لم يثبت عن ارتداء كمامة غير طبية أو غطاء للوجه في المجتمع المحلي أنه يحمي الشخص الذي يرتديه.
- ستقلل النظافة الصارمة وتدابير الصحة العامة، بما في ذلك غسل اليدين بشكل متكرر والحفاظ على مسافة فعلية لا تقل عن 2 متر من المريض، من إمكانية التعرض للفيروس.
- يجب إزالة الكمامات غير الطبية المصنوعة من القماش بحذر عندما تكون متسخة أو رطبة، وغسلها في الماء الساخن ثم تجفيفها جيدًا.
- يجب تنظيف اليدين قبل وبعد ارتداء الكمامة وإزالتها.

حافظ على نظافة محيطك

- ضع الكمامات الطبية والقفازات والأشياء الملوثة الأخرى المستخدمة في حاوية مبطنة بكيس بلاستيكي وأغلق الكيس جيدًا ثم ارمه مع النفايات المنزلية الأخرى.
- ضع الغسيل المحتمل أن يكون ملوثًا، بما في ذلك الكمامات غير الطبية المصنوعة من القماش وأغطية الوجه، في حاوية مبطنة بكيس بلاستيكي ولا تهزها.
- اغسل الغسيل بمسحوق الغسيل العادي والماء الساخن (60-90 درجة مئوية) وجففه جيدًا.
- يمكن غسل الملابس والبياضات والكمامات غير الطبية المصنوعة من القماش وأغطية الوجه الخاصة بالمريض مع باقي الغسيل.
- مرة واحدة على الأقل يوميًا، فم بتنظيف وتعقيم المسطحات التي يلمسها الآخرون كثيرًا، مثل المراحيض وسلات الغسيل والطاولات الجانبية ومقابض الأبواب والهواتف وأجهزة التحكم عن بعد في التلفاز.
- استخدم فقط المعقمات المعتمدة الخاصة بتنظيف المسطحات والتي تحمل رقم تعريف الدواء (DIN). DIN هو رقم مكون من 8 أرقام من قبل وزارة الصحة الكندية يؤكد أن المنتج المعقم معتمد وأمن للاستخدام في كندا.
- عند عدم توفر المعقمات المعتمدة الخاصة بتنظيف المسطحات، فإنه يمكن، بغرض التعقيم المنزلي، تحضير محلول مبييض مخفف وفقًا للتعليمات الموجودة على الملصق، أو بنسبة 5 مليلتر (مل) من المبييض لكل 250 مل ماء أو 20 مل من المحلول المبييض لكل لتر من الماء. تعتمد هذه النسبة على محلول مبييض يحتوي على 5% هيبوكلوريت الصوديوم، لإعطاء محلول هيبوكلوريت الصوديوم 0.1%. اتبع التعليمات للتعامل السليم مع المبييض (الكلور) المنزلي.
- إذا كان من الممكن استخدام السوائل لتعقيم الأجهزة الإلكترونية التي يتم لمسها بكثرة (مثل لوحات المفاتيح والحواشيب اللوحية والألواح الذكية) فقم بتعقيم تلك الأجهزة يوميًا على الأقل بمعقم يحتوي على نسبة 70% من الكحول (مثل المناديل المبللة بالكحول).

راقب نفسك لمعرفة الأعراض

- إذا كنت تستخدم الاحتياطات الموصى بها على الدوام، فراقب نفسك إذا بالنسبة للأعراض لمدة 14 يومًا بعد آخر مخالطة لك عن قرب مع الشخص المريض.
- احجر نفسك صحيانًا (الانعزال الذاتي) في المنزل لمدة 14 يومًا منذ آخر مخالطة لك مع الآخرين، واتصل بهيئة الصحة العامة المحلية إذا لم تظهر عليك أي أعراض ولكنك:



- o اعتنيت بشخص مصاب بكوفيد-19 بدون استخدام مستلزمات الحماية الشخصية الموصى بها
- o تعيش مع شخص ما أو كان لديك مخالطة جسدية حميمة (الشريك الحميم على سبيل المثال) دون استخدام مستلزمات الحماية الشخصية الموصى بها
- o تعيش مع شخص ما مصاب بكوفيد-19 أو خالطت شخصاً مصاباً بكوفيد-19 عن قرب (في حدود مترين) في غضون الـ 48 ساعة التي سبقت ظهور الأعراض أو أثناء ظهور الأعراض وعدم الانعزال
- تعرضت مباشرة لرداذٍ صادر من شخص ما مصاب بكوفيد-19 (على سبيل المثال، تعرضت للسعال أو اللُعْطاس من قبله) بدون استخدامك لمستلزمات الحماية الشخصية الموصى بها

إذا بدأت الأعراض بالظهور عليك، فقم بالانعزال الذاتي بأسرع وقتٍ ممكنٍ واتصل بهيئة الصحة العامة المحلية للحصول على مزيد من التعليمات.

حافظ على هذه اللوازم

- كمامات طبية إن وجدت أو كمامات غير طبية أو غطاء للوجه
- واقي لحماية العينين (واقي للوجه أو نظارات واقية) للاستخدام من قبل مقدم الرعاية
- قفازات مُعدَّة للاستخدام مرةً واحدةً - (لا تعيد استخدامها) - من قبل مقدم الرعاية
- مناشف ورقية يمكن التخلص منها
- مناديل ورقية
- حاوية نفايات مبطنة بكيس بلاستيكي
- ميزان قياس الحرارة
- الأدوات التي لا تستلزم وصفاً طبية للتخفيف من الحمى (مثل الأيبوبروفين أو الأسييتامينوفين)
- المياه التي يتم توفيرها بواسطة الأنابيب في المبنى
- صابون اليدين
- معقم لليدين يحتوي أساسه على 60% كحول على الأقل
- مسحوق غسل الأواني
- مسحوق غسل عادي
- منتجات التنظيف المنزلية الاعتيادية
- منظف ومعقم قوي يُوفَّر تنظيفاً فعالاً - لإزالة الروائح الكريهة- وتعقيماً في آن واحد.
- معقم خاص بالمسطحات، أو في حال عدم توفره، محلول مبيض مركز (5%) ووعاء آخر على حدة للتخفيف من تركيزه
- مناديل مبللة بالكحول أو منتجات التنظيف المناسبة للأجهزة الالكترونية التي يتم لمسها بكثرة

يمكننا جميعاً القيام بدورنا في منع انتشار كوفيد-19

لمزيد من المعلومات حول فيروس كورونا:

1-833-784-4397

الرقم المجاني: 1-833-784-4397

canada.ca/coronavirus •

ID 04-04-01 / DATE 2020.06.01